Activités

Just dance!

Le XXIe siècle est le siècle où la danse domine la plupart des activités humaines.

Le hip-hop, le street dance et le break dance prennent le dessus sur les danses plutôt douces comme par exemple la danse de salon. Même au niveau des médias, on remarque l'augmentation de l'utilisation du mot hip-hop dans les articles montrant l'importance croissante donnée à cette danse.

Sioufi recèle plusieurs jeunes talents qui s'affirment dans ce domaine. Bernard Maacaron, élève de seconde affirme que la dance est sa vie: "On ne peut danser le break dance si on ne le vie pas". Lynn Khayat qui danse le ballet et le hip-hop et prend des cours chaque semaine, la danse l'aide à se défouler et la rend heureuse. De plus, ça lui permet d'exprimer ses sentiments quand elle est énervée : "La danse est le langage du corps comme si c'est lui-même qui parlait pour exprimer ses sentiments". Même du côté de Mariana Karam, seconde, qui ne prend pas de cours de danse, elle prend cette activité comme une passion et la travaille seule.
Sur une centaine d'ado ayant aux alentours de 15 ans, d'après des sondages effectués récemment au collège, 47% considèrent la musique comme leur activité de défoulement et 25% prennent de manière régulière des cours de danse moderne.
Serait-ce le déclin de la danse traditionnelle libanaise au profit des danses occidentales ?

***Un groupe d'élèves de seconde dansant sous la direction de Lynn Khayat au cours de leur pièce de théâtre* Libanaise mal à l'aise.**

Joy HATOUM
Rebecca TRABOUL$I

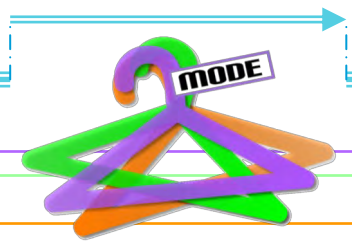
Sport : réel ou virtuel ?

Que ce soit en foot, tennis ou basket, les ados scandent tout le temps les noms de leurs sportifs préférés.

Les ados pratiquent et suivent l'actualité sportive. Il reste cependant un certain nombre un peu réticents à l'idée de s'adonner à une telle activité surtout parce qu'ils n'y excellent pas menant par suite à une dégradation de l'estime de soi.
Ils sont de plus en plus conscients qu'une activité physique modérée pratiquée de manière régulière est importante pour leur croissance osseuse. « Le sport assure un certain équilibre pour l'ado que ce soit au niveau nerveux, respiratoire, musculaire voire émotionnel », explique Mme Lara ALAM, coordonateur de SVT au primaire. Par ailleurs, le sport rapproche les personnes et favorise le travail d'équipe. Il peut aussi permettre de gérer son agressivité en l'exprimant sour une forme canalisée comme dans les sports de combat par exemple.

Malheureusement, 4 ados sur 5 pratiquent le sport mais de manière virtuelle : ils jouent à *Fifa*, à *NBA* ou même à *WWE*, sans bouger leur pouce ! Enfin, en ne bougeant que leur pouce ! Cela a pour effet l'augmentation du taux de sédentarité qui aboutit éventuellement à une obésité excessive. Alors, au lieu de vous époumoner à encourager vos sportifs préférés, allez vous défouler en les rejoignant sur le terrain.

Ralph AOUN
Jamil YOU$$EF



MODE d'emploi

Les ados de nos jours, une autre génération. Tout a changé : leurs caractères, leurs habitudes, leurs passe-temps … Mais surtout leur style vestimentaire !

La frénésie de la mode atteint les deux sexes bien que les garçons portent parfois la même chose alors que les filles ne cessent de changer leur garde-robe pour être uniques.

L'été au féminin

Pendant les vacances d'été, les filles prennent davantage soin de leur corps, de leur ligne ainsi que de leurs habits. Les habits marient le cool à l'original. Tendances pour la plage cet été, le short et la mini-blouse avec des sandales assorties bien sûr ! Le soir, comme par magie, tout change. Elles passent à la tenue élégante : une jolie robe coquette avec une paire de ballerines assorties. Le look sport-chic ne rate pas non plus avec le jeans – le pantalon favori de cette génération !

L'été au masculin

C'est le sport qui prime chez les garçons : un short, des baskets ainsi qu'un t-shirt. Le soir, le pantalon noir avec chemise ouverte sur un t-shirt blanc donne un look sérieux et attirant.

Dans les deux cas, la tendance cette année est aux couleurs *flashy* ; que ce soit les jeans colorés ou les t-shirts fluo, ça va avec le teint bronzé et les rires de l'été.

Jennifer $ADER

Rédacteur en chef : Marylise HAGE **Mise en page :** Davina Maria EL KHOURY